

science and practice: materials of the All-Russian with the international participation of the scientific and practical conference (settlement Divnomorskoe, September 26 - October 2, 2016). - Ростов н / Д: ДГТУ, 2016.-С.130 - 133.

УДК 77.03.037.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

*Салеев Эльдар Рафаэлевич,
кандидат биологических наук, доцент кафедры физвоспитания,
Стерлитамакский филиал Башкирский государственный университет.
г. Стерлитамак, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретический материал по проблеме оздоровления студенческой молодежи, посредством физических упражнений, проводимых на уроках физической культуры в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студент, здоровье, здоровьесбережение, учебное заведение, физическая культура.

Abstract. The article contains the theoretical material on the improvement of student's youth through physical exercises, conducted on the lessons of physical culture in higher education.

Index terms: student, health, zdorovesberezhenie, school, physical education.

Одним из приоритетных направлений современного государства является оздоровление нации. Актуальной темой в сфере высшего образования является изучение морфофункционального состояния студентов на различных этапах обучения. Современная молодёжь, подвергается воздействию большого количества факторов риска, особенно на первом этапе обучения в высших учебных заведениях.

Переход из средней образовательной системы характерен переездом многих абитуриентов в новую среду обитания и первичная адаптация к новым условиям проживания, а так же учебе в вузе, влечет к различным морфофункциональным изменениям организма.

Нашей задачей является помочь студентам первого курса безболезненно самоутвердиться, дать возможность реализовать свои возможности, адаптироваться в новом коллективе. На сегодняшний день физическая культура является одним из наиболее эффективных средств, для профилактики и оздоровления организма человека.

Посредством физических упражнений и гимнастики, развиваются не только физические качества, но и улучшается состояние нервной системы, тем самым связывая понятие об адаптации к внешним факторам.

Ведь состояние здоровья измеряется не только отсутствием болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Оптимальные физические нагрузки способствуют нормализации психической системы.

Это особенно важно для студентов в особенности первокурсников, поскольку на них ежедневно обрушивается огромный поток информации. Физическая культура является основой всестороннего развития студента и одной из важнейших задач преподавателей физической культуры посредством физических упражнений повлиять на общее состояние организма, укрепить здоровье, вооружить знаниями, чтобы в дальнейшей повседневной жизни использовать знания и умения, приобретенные в высшем учебном заведении.

Проведенный анализ научных трудов по предмету исследования позволяет оценить и сделать вывод, что актуальность физического воспитания молодежи как неотъемлемой части общей проблемы внедрения здорового образа жизни растет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Николаев Ю. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. № 8.

2. Римашевская Н. М. Здоровье человека – здоровье нации / Н. М. Римашевская. М.: Экономические стратегии. – 2007. № 1.

3. Сохань Л. В. Образ жизни молодёжи / Л. В. Сохань // Социология молодёжи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю.А. Зубок, В. И. Чупров. – М. : Academia, 2008.

4. Шамсутдинов Ш.А., Савченко С.В. Методика обучения технике легкоатлетических упражнений и воспитание физических способностей в циклических видах легкой атлетики /Ш.А. Шамсутдинов, С.В. Савченко//: методические разработки для студентов Вузов. - Стерлитамак: ГПА им. Зайнаб Биисшевой, 2012. – 44с.

THE LITERATURE

1. Nikolaev Y. M. Physical culture and the base sphere of human life and society in the context of socio-cultural analysis/Y. M. Mykolaiv. Theory and practice of physical culture. -2004. No. 8.

2. Rimashevskaja N. M. Health-health of the nation/n. m. Rimashevskaja. PM: economic policies. -2007.

3. Soxan L. V. Youth lifestyle/L. Soxan//sociology of youth: jenciklop. slovap/otv. ped. Y.a. Zybok, V. I. Chypov. -M.: Academia, 2008.

4. Shamsutdinov SH.A., Savchenko S.V. Teaching technology of Athletics exercise and education physical abilities, cyclic kinds of Athletics/SH.A. Shamsutdinov, S. V. Savchenko. methodological development for university students. -Sterlitamak: HPA them. Zainab Biishevoj, 2012. -44 p.